OWNER'S MANUAL

取扱説明書

JPN

取扱説明書

Giant® Cyclotron™ Auto & Mag Trainers

この度は、サイクロトロン・トレーナーをお買い上げいただきましてありがとうございます。
この取扱説明書は、サイクロトロン・トレーナーに対する理解を深め、より安全にトレーニングしていただけるよう、初めてご使用頂く前に必ずお読みください。また、お読みになったあとも、この取扱説明書を大切に保管してください。

重要！

未成年者のご使用につきましては、保護者の方がこの取扱説明書を必ずお読みいただき、未成年者にご説明ください。

サイクリングやトレーニングは、他のスポーツ活動のように、リスクを伴います。そのリスクは時に負傷か死につながる可能性があります。トレーナーのあるなしにかかわらず、自転車に乗ることを選ぶことによって、使用者はそのリスクへの責任を負います。その責任はトレーナーを販売した人でも、製造した人でも、輸入した人でもなく、使用者自身が負うものです。

この取扱説明書に関して、ご不明な点がございましたら、ご購入店にご相談ください。

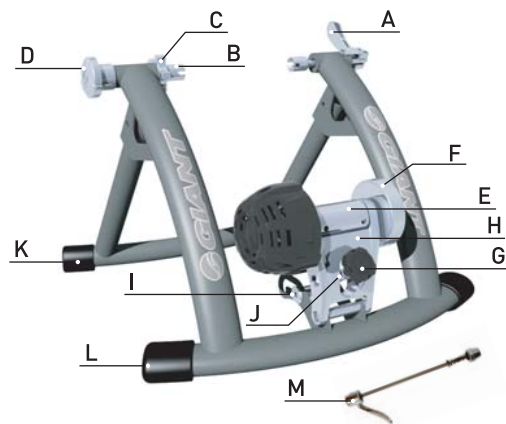
一般警告

サイクロトロン・トレーナーを含む、定期的な運動を始める前に、医師に相談してください。もし練習中に不快感やめまいを感じた場合、トレーナーでの運動を停止してください。トレーナー使用中は、子供、ペット、その他財産から安全な距離をとってください。トレーナー使用中は、後輪は高速回転します。自転車に乗る前に、後輪がトレーナーに確実に固定されていることを確認してください。トレーナーは平坦な場所に置き、表面はいつでも乾いた状態でご使用ください。極度の気温から守るため、トレーナーは屋内に保管してください。トレーナーが雨に触れないようにしてください。汗は腐食性ですので、練習中にトレーナーに落ちた汗を使用後に拭き取ってください。

重要:

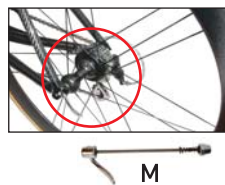
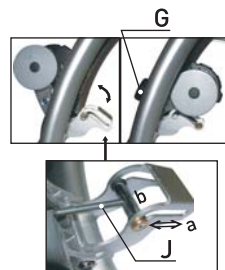
・使用前に、取扱説明書を全てお読みいただき、指示に従ってください。
・いつでも読めるように、トレーナーの近くにこの取扱説明書を保管してください。
・使用前に、自転車とトレーナーを徹底的に点検してください。不具合があった場合は使用をお控えください。

警告

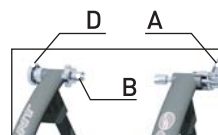
サイクロトロン・トレーナーの抵抗ユニットは、通常、使用中は高温になります。トレーナーの使用中や、抵抗ユニットが十分に冷める前に、ドライブローラーや抵抗ユニットの構成部品には絶対に触れないでください。抵抗ユニット下部のホイール・アジャストメント・ノブは、耐発熱性に優れていますので、使用中も触れることができます。
抵抗ユニットやカバーは分解しないでください。抵抗ユニットは工場のみ点検可能です。もし抵抗ユニットを分解した場合、保証対象外となりますので、予めご了承ください。

A. クイックリリースレバー
B. カップリング
C. ロックナット
D. カップリング・ノブ
E. ドライブローラー
F. フライホイール
G. ホイール調整ノブ
H. 抵抗ユニット
I. フレーム・アタッチメント・ステー
J. リンケージ・ピラー
K. ラバー・フットパッド（円形）
L. ラバー・フットパッド（楕円形）
M. クイックリリース・スキューワー

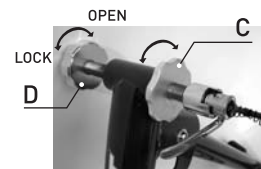
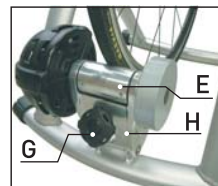
CYCLOTRON AUTO TRAINER SET-UP

1. トレーナーを広げて、平面かそれに近い所に置きます。
床が平面でない場合、ラバー・フットパッド **"K"&"L"** を回転させることで、高さ調整することができます。

2. 後輪のクイックリリースレバーを、付属のクイックリリース・スキューワー**"M"**に取り替えます。クイックリリース・スキューワー**"M"**を使用することで、理想的な締付を保証します。

3. ホイール調整ノブ**"G"**を操作することで、リンケージ・ピラー**"J"**は動きます。
トレーナーを使用する際は、リンケージ・ピラー**"J"**をフレーム・アタッチメント・ステー**"I"**の**"a"**から**"b"**に移動して、ロックしたことを確認してください。

収納時には、リンケージ・ピラー**"J"**を**"b"**から**"a"**に移動します。

4. 抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**がトレーナーのフレームからできるだけ離れるまで、ホイール調整ノブ**"G"**を反時計回りに回転させて、抵抗ユニット**"H"**の位置を調整します。

抵抗ユニットはホイール調整ノブのネジによってリンケージ・ピラーに接続しています。
リンケージ・ピラーの中に十分なネジ長を保つようにしてください。

5. トレーナーに自転車を固定する前に、カップリング**"B"**間のクリアランスを広くする為、クイックリリースレバー**"A"**とカップリング・ノブ**"D"**を調整します。

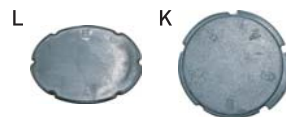
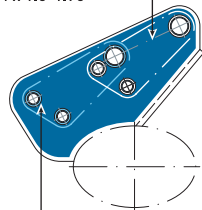
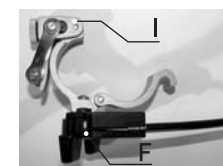
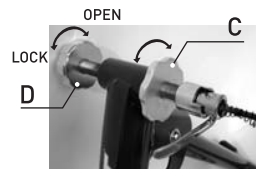
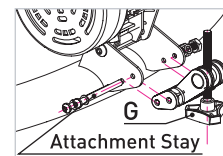
6. 自転車の後ハブ（クイックリリース・スキューワーの外幅）をカップリング**"B"**の間にセットした後、後輪のタイヤが抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**の中央にくるようにカップリング・ノブ**"D"**を調整してください。その後、クイックリリースレバー**"A"**を押し下げて後輪を固定します。
クイックリリースレバーは、過度な力なしで締めることができます。
また、トレーナーのフレームが明らかに変形している場合は、再度カップリング・ノブを調整してください。

7. ロックナット**"C"**を回転させてカップリング・ノブ**"D"**を安全な位置で固定します。
ロックナットはしっかりと固定されるまで締めてください。
<u>※ただし、締め過ぎにご注意ください。</u>

8. ご使用の前に、後輪のタイヤが適正空気圧かを確認してください。
タイヤの側面にメーカー指定の空気圧表示がありますので、それに従って調整してください。
ホイール調整ノブ**"G"**を調整して、抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**と後輪のタイヤを接触させます。
タイヤに十分な圧力をかける為、<u>タイヤとドライブローラーが接触した後、ホイール調整ノブ**"G"**を時計廻しに**2**回転させます。</u>

A. クイックリリースレバー
B. カップリング
C. ロックナット
D. カップリング・ノブ
E. ドライブローラー
F. コントロールクランプ
G. ホイール調整ノブ
H. 抵抗ユニット
I. 負荷調整ノブ
K. ラバー・フットパッド（円形）
L. ラバー・フットパッド（楕円形）
M. クイックリリース・スキューワー

CYCLOTRON MAG TRAINER SET-UP

1. トレーナーを広げて、平面かそれに近い所に置きます。床が平面でない場合、ラバー・フットパッド **"K"&"L"** を回転させることで、高さ調整することができます。

2. 後輪のクイックリリースレバーを、付属のクイックリリース・スキューワー**"M"**に取り替えます。クイックリリース・スキューワー**"M"**を使用することで、理想的な締付を保証します。

3. サイクロトロン・マグトレーナーは、様々な車輪径に対応する為に、抵抗ユニット取り付け位置が2セット存在します。ホイール調整ノブユニット**"G"**を取り付け前に、ご使用する自転車の車輪径をご確認いただき、取り付けブラケット側面の指示に従ってホイール調整ノブユニット**"G"**と抵抗ユニット**"H"**を取付けてください。
取り付けブラケットには3つの穴が2セットあります。抵抗ユニットは大きい穴に、調整ノブユニットは小さい穴に取り付けてください。

4. 左図のように、ホイール調整ノブ**"G"**をカウンターサポーターに取り付けます。

5. 抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**が、トレーナーのフレームから完全に後退するまで、ホイール調整ノブ**"G"**を反時計回りに回転させて、抵抗ユニット**"H"**の位置を調整します。

6. 自転車をトレーナーにセットする前に、カップリング**"B"**間のクリアランスを広くする為、クイックリリースレバー**"A"**とカップリング・ノブ**"D"**を調整します。

7. 自転車の後ハブ（クイックリリース・スキューワーの外幅）をカップリング**"B"**の間にセットした後、後輪のタイヤが抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**の中央にくるようにカップリング・ノブ**"D"**を調整してください。その後、クイックリリースレバー**"A"**を押し下げて後輪を固定します。
クイックリリースレバーは、過度な力なしで締めることができます。また、トレーナーのフレームが明らかに変形している場合は、再度カップリング・ノブを調整してください。

8. ロックナット**"C"**を回転させてカップリング・ノブ**"D"**を安全な位置で固定します。
ロックナットはしっかりと固定されるまで締めてください。
※ただし、締め過ぎにご注意ください。

9. ご使用の前に、後輪のタイヤが適正空気圧かを確認してください。タイヤの側面にメーカー指定の空気圧表示がありますので、それに従って調整してください。ホイール調整ノブ**"G"**を調整して、抵抗ユニットのドライブローラー**"E"**と後輪のタイヤを接触させます。タイヤに十分な圧力をかける為、タイヤとドライブローラーが接触した後、ホイール調整ノブ**"G"**を時計廻しに**2**回転させます。

10. ご使用のハンドルバーの外径にあわせて、黒いゴム製のシムをコントロールクランプ**"F"**の間に挟み、ナット"I"をまわして適正に固定してください。

このトレーナーにはゴム製シムが**4**種類付属しています。

31 8mm

26 0mm

25 4mm

22 2mm

タイヤ空気圧:

時間が経つにつれて、全てのタイヤで序所に空気圧が落ちます。
トレーナーを安全にご使用いただく為に、タイヤを空気圧にを適切に加圧しておく必要があります。
ハンドポンプかフットポンプを使用して、タイヤ側面に記載されている適正空気圧まで加圧します。
タイヤ表面に切れや磨耗がないか確認します。
タイヤの適正空気圧を上回っても下回ってもいけません。
空気圧を適切に管理する為に、タイヤ用圧力計をご使用ください。

警告！

決してタイヤ側面に記載されている最大空気圧を超えて空気を入れないでください。
空気圧が最大値を超えた場合、タイヤがリムから外れてしまい、コントロールを失い、バイクやトレーナーが損傷し、大怪我をもたらす可能性があります。

タイヤの点検:

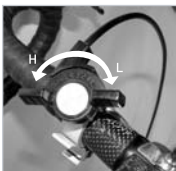
定期的にタイヤのトレッドの磨耗、切れ、サイドの膨らみ、パンクがないかどうかを点検してください。もしタイヤが損傷している場合、タイヤを交換してください。また、各タイヤがリムに適切に装着されていることを再度確認してください。

トレーナーからの取り外し

初めに、ホイール調整ノブ**"G"**を反時計廻り方向に回転させてタイヤからドライブローラーを離します。

クイックリリースレバー**"A"**を開いて、トレーナーからバイクを取り外します。

負荷調整方法

オートトレーナーの抵抗負荷ですが、トレーナーがホイールスピードに応じて自動的に調整します。

抵抗負荷を増加させたい場合は、コントロールクランプ**"F"**を**"H"**刻印の方向に回転させてください。
抵抗負荷を減少させたい場合は、コントロールクランプ**"F"**を**"L"**刻印の方向に回転させてください。
最低負荷の状態でも負荷はかかります。（負荷なしにはなりません。）

楽しくトレーニングする為に

・トレーニングを有効に行うには、何らかの負荷抵抗が必要です。
あなたの筋肉と効果的なフォームの為に、徐々に抵抗を増加させると良いでしょう。

・抵抗設定（※マグトレーナーのみ）と自転車のギアを調整することで、あなたの都合のよいレベルの抵抗を設定することができます。

・どんな抵抗設定でも、一定のケイデンス（回転数）を維持してトレーニングすることは、良いトレーニング結果の為に重要です。

・安全で、楽しく、生産的なトレーニングをする為に、適切なシューズは不可欠です。裸足やサンダルでトレーニングしないでください。
適切なサイクリングシューズは、プラットホームペダルを使う場合は柔らかいラバーソールを持つシューズが適しています。また、ビンディングペダルの場合は互換性のあるビンディングペダル対応シューズを使います。

・硬いソールを持つサイクリング専用シューズは、ペダルにパワーをロスなく伝え、疲労を防ぎます。

保管

極度の気温から守る為、トレーナーは屋内に保管してください。
トレーナーに雨がかからないようにしてください。
汗は腐食性ですので、練習中にトレーナーに落ちた汗を使用後に拭取ってください。

警告

・トレーナーの脚を完全に開いて、最大の安定性を得てからご使用ください。
・回転しているドライブローラーや自転車のホイールには、絶対に触れないでください！
・トレーナー使用中、抵抗ユニット**"H"**は高温になります。トレーナーの使用中や、抵抗ユニットが十分に冷める前に、ドライブローラーや抵抗ユニットには絶対触らないでください！
・トレーナー使用中は、いつでもハンドルを両手で握り、体勢を保ってください。
・カップリング**"B"**がリアハブをしっかり保持しているかチェックしてください。
・トレーナー使用中は、子供・ペット・その他財産から安全距離をとってください。
・すべてのボルトとナットが使用前にしっかりと固定されていることを確認してください。
・トレーナーを使用中は、決して急ブレーキをかけないでください。これは後輪タイヤへの不要な消耗をもたらします。
・トレーナーは平坦で乾いた表面の場所で使用してください。